



TOMÁS Y EL PESCADO.

**Profesor coordinador
José M^a Jiménez Álvarez.**

C.E.I.P. LAS ALHOMAS.

5º B.

Tomás era un chico bajo, rubio y muy gordito.

Vivía en un pueblo de la costa de Granada. El pueblo estaba situado sobre un acantilado, cerca del mar. En lo alto del acantilado había un faro que alumbraba mucho por la noche.

Nuestro amigo Tomás comía muchos alimentos energéticos y por eso estaba gordito y en gimnasia no podía hacer lo que los otros niños hacían. Si jugaban al quema, siempre lo quemaban, si echaban carreras siempre quedaba el último...



En casa, su madre y su padre, le animaban a comer alimentos constructivos y reguladores pero él no hacía caso.

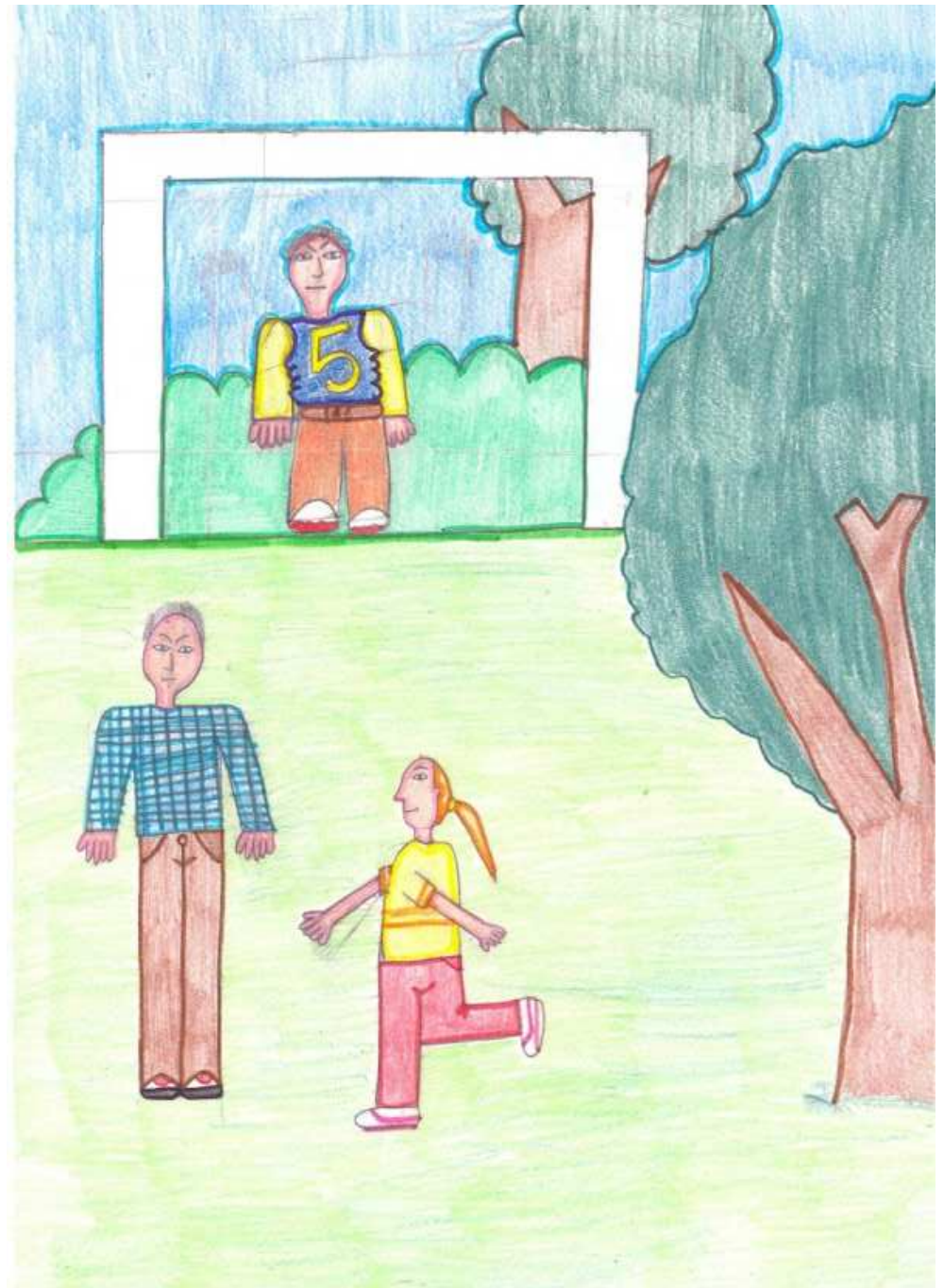
Un día muy caluroso de verano, Tomás estaba jugando con sus amigos en el polideportivo cerca de la escuela.

Guillermo, un niño alto, delgado, de ojos marrones y de pelo castaño oscuro, dijo:

-¿Jugamos al pilla-pilla o al escondite?

-Jugamos al escondite. Dijo Tomás.

-Vale, vale, vale, vale. Dijeron los otros



niños.

Después de jugar un buen rato,

Guillermo dijo:

-¿Sabéis que mi padre es pescador?

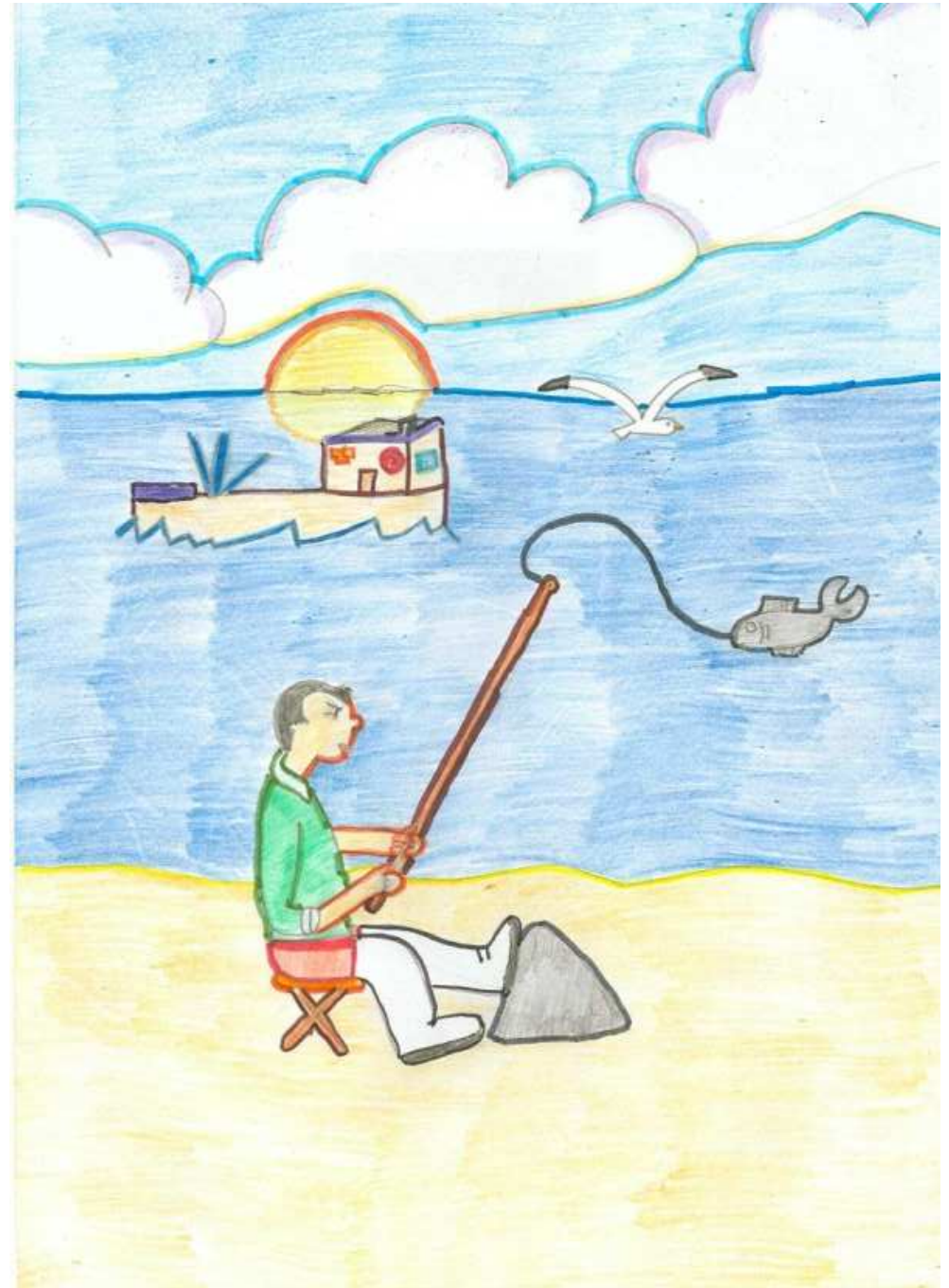
-No, no, no, no lo sabíamos. Dijeron los otros niños y se quedaron asombrados pensando en la profesión del padre de Guillermo.

Al rato Tomás preguntó:

-Guillermo, ¿tú por qué estás tan alto?

-Porque como de todo. Por la mañana un

tazón de leche y una tostada de aceite,



tomate y jamón. A media mañana unas mandarinas. Al medio día de primer plato sopa, de segundo pescado con ensalada y de postre fruta. De merienda un bocadillo de aceite, tomate y queso y vaso de leche. Para cenar tortilla con ensalada y de postre yogurt.

-¿Y tú qué comes, Tomás? Continuó Guillermo.

-Yo por la mañana desayuno magdalenas de chocolate y galletas. Casi todos los días como papas fritas y un huevo al



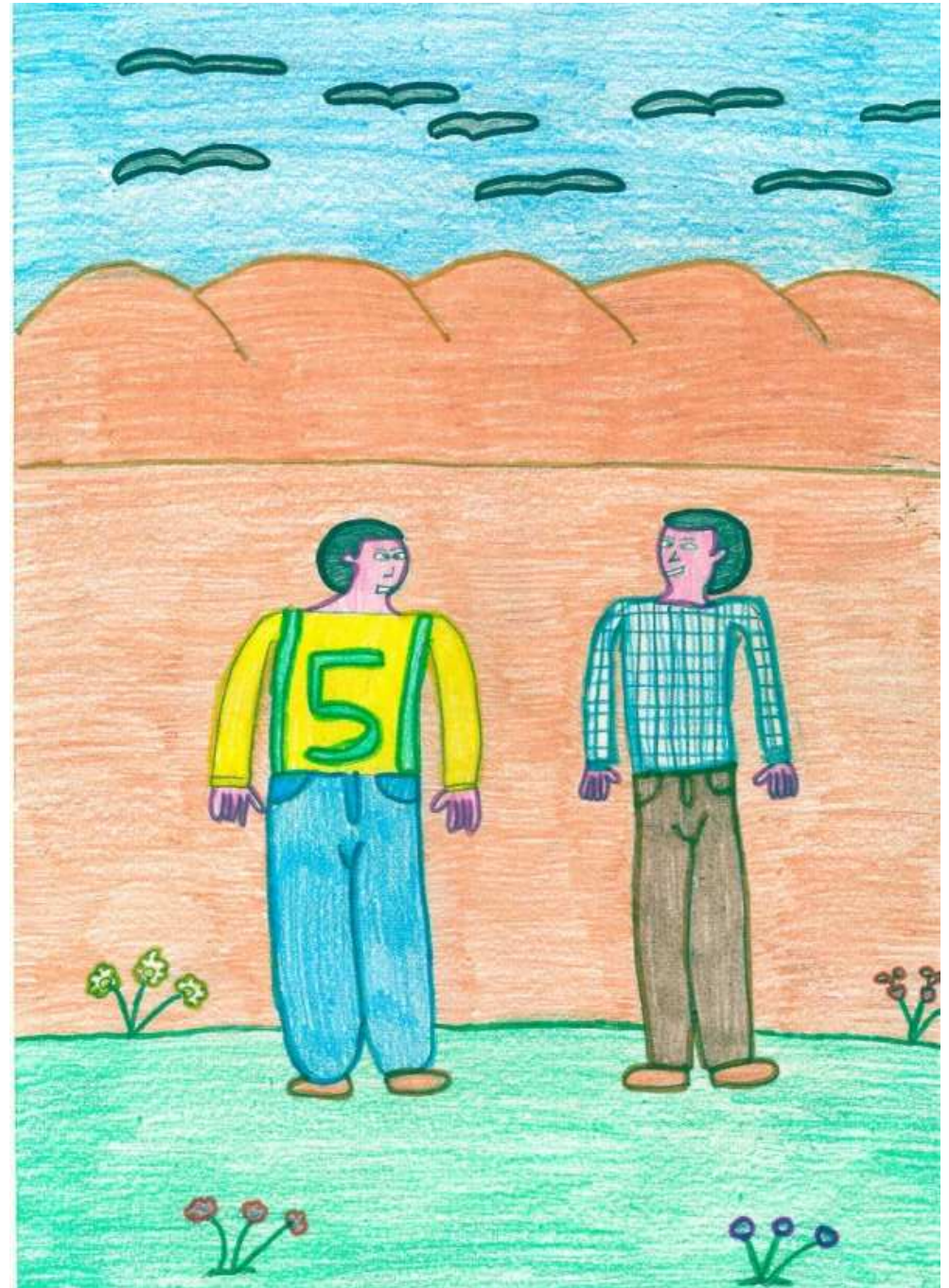
medio día y por la noche unas tostadas de mantequilla y dulces. Dijo Tomás.

-Tomás, eso no está bien porque puede darte una avitaminosis, y es más, si sólo comes alimentos energéticos te dará colesterol y te puede producir un infarto cardiorrespiratorio y te puedes morir.

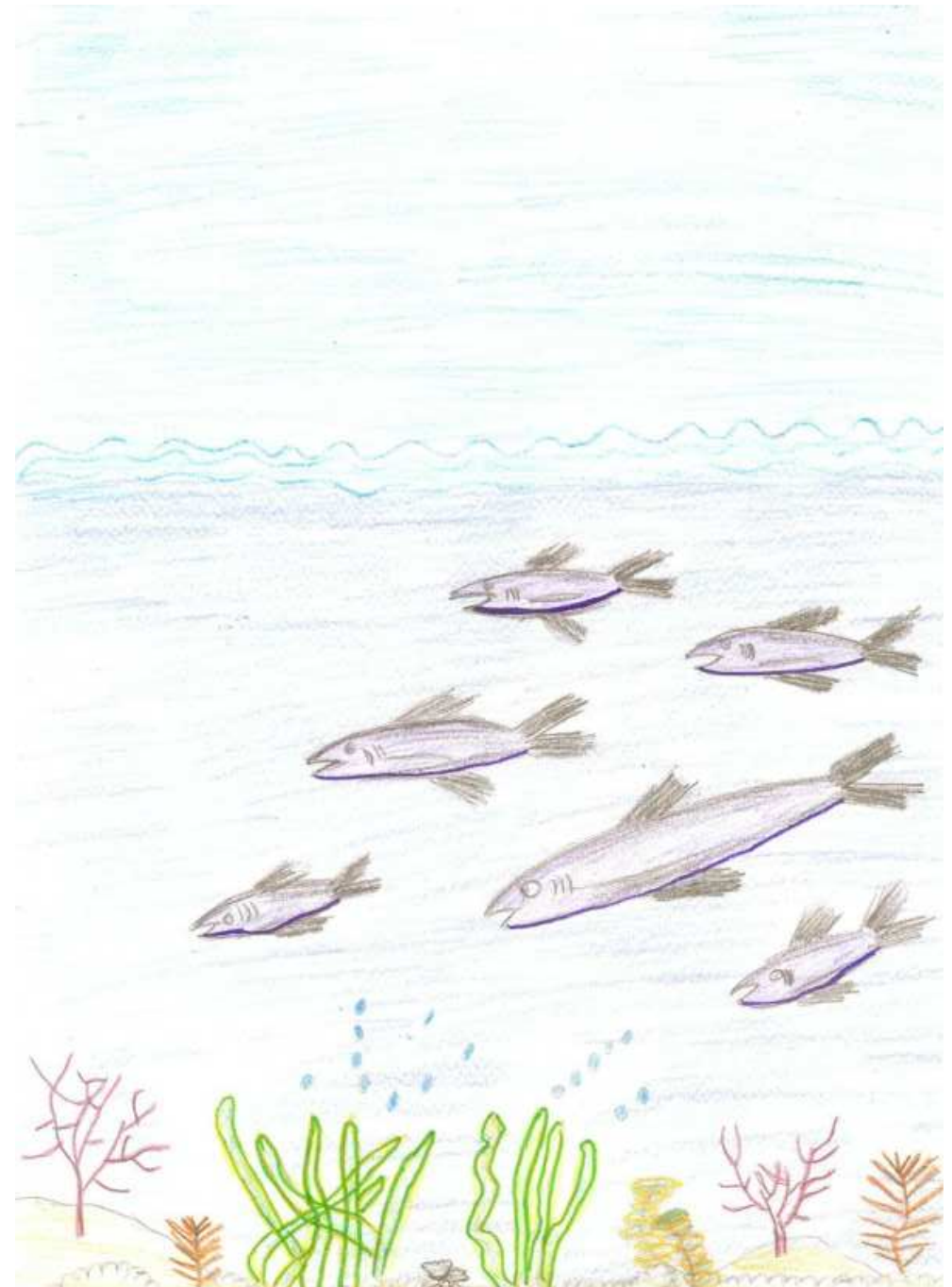
¿Entiendes ya Tomás, por qué tienes que comer de todo?

-Sí, Guillermo.

-No sólo eso, también te pasa que no puedes correr bien. Por eso cuando



**jugamos al escondite siempre te la
quedas tú. Es más, también te cuesta
arrimar la silla a la mesa de la clase,
no puedes respirar bien... Esta vez tienes
más razones para comer de todo. Esta
vez de verdad. ¿Lo has entendido?
-Sí, esta vez de verdad, Guillermo.
-Yo, como mucho pescado y está muy
bueno. Además el pescado tiene muchas
ventajas, por ejemplo: es rico en calcio,
tiene mucho fósforo y sus proteínas son
mucho más digeribles que las de la carne.**



Le explicó Guillermo. Tomás volvió a su casa pensando en lo que le había dicho Guillermo.

Pero cuando llegó la noche Tomás cenó espaguetis con nata, otra vez alimentos energéticos.

Cuando terminó de comer dio las buenas noches a sus padres y se fue a dormir.

Por la mañana su madre lo despertó para ir al colegio.

Cuando todos los niños llegaron comenzó la clase de Conocimiento del Medio. La



maestra explicó que hay que comer de todo: alimentos energéticos ricos en hidratos de carbono y grasas, alimentos constructivos ricos en proteínas y alimentos reguladores ricos en vitaminas y minerales.

Al rato sonó la sirena del recreo y todos salieron corriendo. Tomás se sentó en un poyo y se puso a pensar en lo que la maestra había explicado. Estuvo durante todo el recreo reflexionando.

Tomás decidió cambiar sus hábitos



alimenticios y se propuso tomar pescado porque es un alimento constructivo y además con él crecemos y reparamos nuestro organismo.

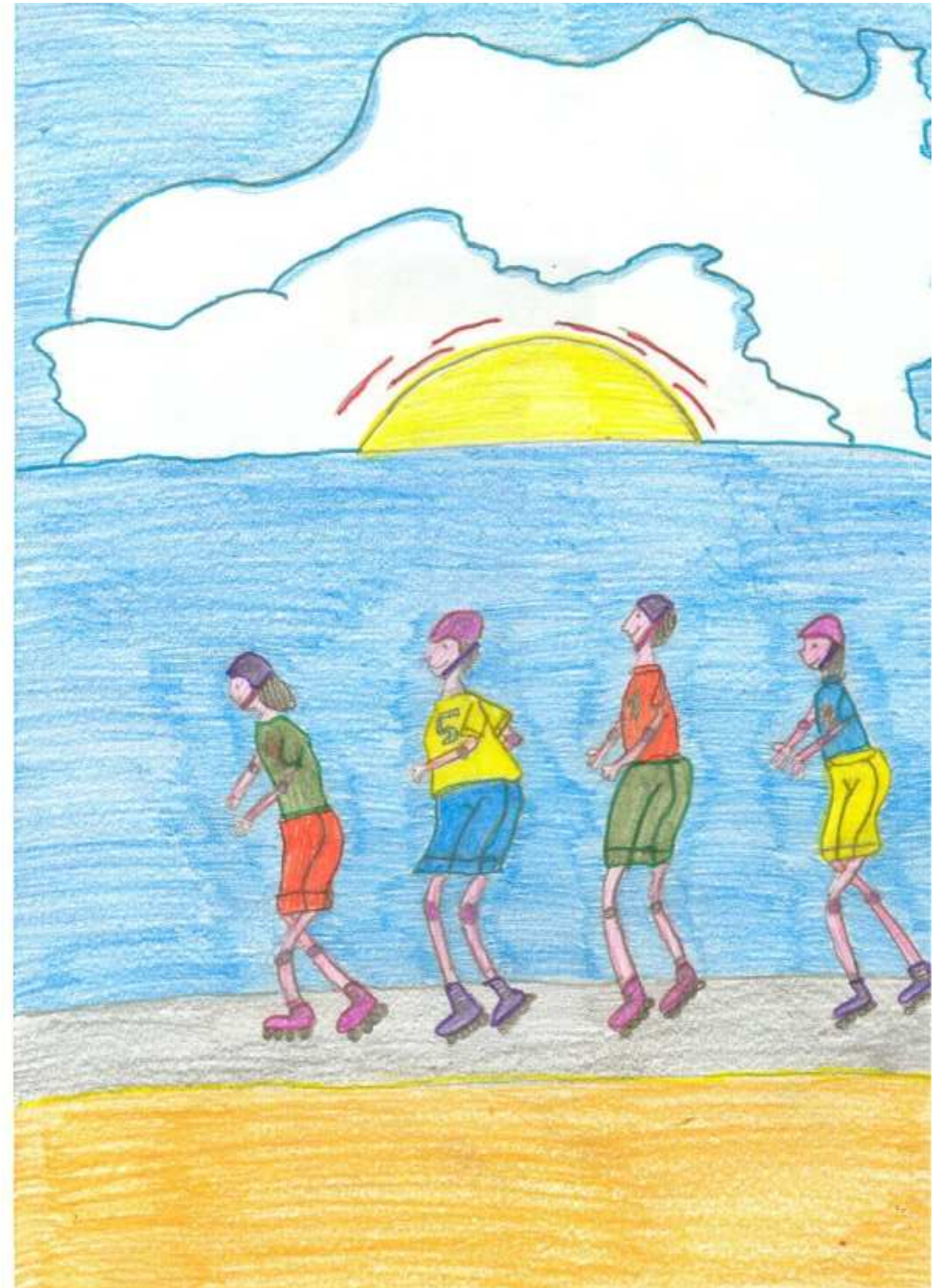
Tomás también fue al médico para que le diseñara una dieta. El médico le dijo que en una dieta sana y equilibrada entraba también el pescado.

Al principio le costó mucho tomar pescado pero al fin se acostumbró. Un día su madre le hacía boquerones con ensalada, otro calamares fritos... y así,



poco a poco, se fue acostumbrando a
tomar toda clase de pescados.

Al cabo del tiempo adelgazó, se puso más
ágil y en los juegos, no siempre era el
último.





Tomás es un niño con problemas de alimentación hasta que toma conciencia de ello, con ayuda de sus amigos.



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

La Ministra

Estimado/a director/a:

El Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, a través del FROM está firmemente comprometido en el fomento del consumo de productos de la pesca y de la acuicultura, principalmente, en la población infantil y juvenil. Creemos que el aumento del consumo de pescado, es una de las soluciones a los actuales problemas que tiene la alimentación de los jóvenes y que está llevando al incremento de patologías como la obesidad o la diabetes.

Todos; educadores, padres y administración, somos responsables de crear hábitos alimenticios saludables en la población, y con mayor razón en los niños, ya que, en esta materia, las costumbres que se adquieren en las edades más tempranas van a orientar la alimentación en nuestra etapa adulta. En este sentido, los expertos nos confirman que a partir de los seis años, los niños poseen ya capacidad para aprender las ventajas de cada alimento.

En el caso de los productos del mar, a su valor nutritivo y a su aportación al desarrollo se suma el hecho de que son digestivos y se mastican muy bien; ello hace que sean considerados de gran importancia para la maduración y el crecimiento retiniano, además de estabilizar el metabolismo de las grasas en el organismo.

Para el concurso de cuentos del presente año 2005-2006, que nuevamente patrocinamos, hemos seleccionado como tema el mensaje de nuestras campañas "Que bien te sienta el pescado" que pretende explicar que se trata de un alimento necesario, beneficioso y equilibrado.

Me gustaría también aprovechar la ocasión para transmitir el esfuerzo que desde la administración estamos realizando para que la captura, uso y consumo de los recursos pesqueros se haga de una manera responsable, respetando las tallas mínimas que nos asegurarán que los mismos puedan seguir siendo un componente básico de nuestra alimentación y la de nuestros hijos.

Agradeciéndole su atención, le saluda cordialmente,

Elena Espinosa Mangana

TEXTO EXPOSITIVO: C.R.A.

Un centro de recursos ambientales es un lugar donde se estudia cosas sobre el medio ambiente. Sobre todo de peces.

Son muchas las actividades que se hacen allí como por ejemplo: curso de vela, ruta por la salina en bici, cuaderno de bitácora...

Las instalaciones del centro de recursos ambientales del Puerto de Santa María son 15 cabañas en círculo, un comedor, sala de estudios...

Las cabañas estaban formadas por una habitación y un cuarto de baño. La habitación tenía cuatro literas, dos armarios, dos ventanas y dos puertas. Una puerta comunica a la calle y otra al cuarto de baño. El cuarto de baño tenía dos duchas, dos lavabos y dos servicios.

El comedor tenía un bar, una terraza y un autoservicio.

La sala de estudios tenía varios ordenadores y una biblioteca.

El gran material del centro de recursos ambientales son los monitores que tratan muy bien a los niños.





ALOJAMIENTOS



DEPORTE



TURISMO Y CULTURA



**Alumnos participantes en la confección
de este cuento :**

María del Carmen Almazán Mellado.

Juan Manuel Crespo García.

Ana Haro Piedra.

Francisco Martín Santaella.

Alejandro Muñoz Valverde.

José Pérez Lamolda.

Sergio Prieto Morales.

Ángela Prieto Tejero.

Elvira Prieto Tejero.

Celedonio Pulido Martín.

Alicia Robles Cortés.

Lorena Romero Lafuente.

Antonio Jesús Sánchez Fernández.

Lorena Tellado Liñán.

Carolina Torres Martínez.

Lidia María Valenzuela Reyes.